

やっぱりガスだね！

楽しい！料理＆生け花教室のご案内

これからの料理教室＆フラワーアレンジ教室等のご案内を掲載させていただきます。
たくさんの方々のご参加お待ちしております。

管理栄養士の
石川です



* 8 月 簡単な手づくりピザ教室

令和8年8月27日（木）

PM1:30～PM3:00

今回も子供にも簡単な発酵させないピザを作りませんか？

具材人気の No.2
具材を煮込むだけ・・・

茄子のトマトソースピザ

ソースはオリーブオイルだけでも美味しい

ホウレン草とツナのピザ

クリスピータイプです



募集人員 6-9名 材料費 700円
お申込み期限 8月20日迄

持ち帰り用の袋等をご用意ください

* 9 月 血糖値を下げる簡単料理教室1

令和8年9月15日（火）

AM11:00～PM1:00

成人病は食事で予防しましょう！！

たんぱく質たっぷり・・・
鶏ひき肉の
甘辛照り焼き

さっぱり感をプラス
もやしの
梅和え

中華味の
豆腐と
長ネギの
スープ

簡単に予防できる
献立をご紹介します・・・！

その他

募集人員 6-9名 材料費 650円
お申込み期限 9月8日迄

会場は・・・源商店2F料理教室又は会議室

